



"Happy Bauch" Fit in der Schwangerschaft

Kurs / Workshop

"Happy Bauch" Fit in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft bedeutet in erster Linie Veränderung: körperlich und emotional. In unserem ganzheitlichem Fitnessangebot können Schwangere ein noch tieferes und besseres Körpergefühl entwickeln und Verspannungen loswerden, die durch die veränderte Statik in der Schwangerschaft auftreten können. Kurs enthält: - moderates Ausdauertraining - Kräftigungsübung zur Vorbeugung von Fehlbelastungen - Beckenbodenübungen, die auf die Geburt vorbereiten - Dehnübungen, die genau dort im Körper Platz schaffen, wo er benötigt wird - Atem- und Entspannungsübungen zur Linderung von Rückenschmerzen und zur mentalen Vorbereitung auf die Geburt Und das Beste ist der Austausch mit anderen Baldmamis! Das Angebot wird aus Projektmitteln finanziert und ist für Schwangere kostenlos! Der Einstieg ist ab der 13.SSW möglich. Voraussetzung ist eine komplikationslose Schwangerschaft & die Zustimmung vom Frauenarzt.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

08.10.2025 - 19.11.2025, 17:45 - 19:15 Uhr, 7 x2 Ust.

Angebotstermin

Von 08.10.2025 (17:45 Uhr) bis 19.11.2025 (19:15 Uhr)

Wo?

FBW Raum 224

Liststraße 2
40470 Düsseldorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

kostenlos

Trägerschaft

AWO Familienglobus gGmbH

Liststraße 2
40470 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger

Telefon

0211/60025-100

Email

info@awo-duesseldorf.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)